



● ดร. สุทธิโสพรรณ ชัยวงศ์ญาติ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท สลิงชอก กรุ๊ป

ผู้นำ 2019



“สวัสดีปีใหม่ ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง”

สุขภาพแข็งแรงกับพรปีใหม่ เป็นสิ่งที่เราได้ยินมาช้านาน กล่าวคือ ของขวัญอันแสนพิเศษไม่ว่าจะยุคไหนสมัยไหนคือการมีสุขภาพดี

William Fanter ผู้บริหารจาก US Bank ได้โพสต์ข้อความลงใน LinkedIn ส่วนตัวของเขาเมื่อวันปีใหม่ที่ผ่านมาว่า “แทนที่จะมานั่งตั้งปณิธานปีใหม่ เราลองเปลี่ยนมามุ่งมั่นที่จะทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีขึ้น ปีนี้เป็นปีที่ครบรอบ 10 ปี ที่ผมตัดสินใจมุ่งมั่นใส่ใจกับสุขภาพตัวเองก่อนสิ่งอื่นใด เพราะผมเชื่อว่าการที่ผมมีสุขภาพที่ดีมันจะช่วยให้ผมสามารถดูแลคนอื่นรอบตัวทั้ง เรื่องงานและเรื่องส่วนตัวได้ดีขึ้น ผ่านมา 10 ปี ผมพบว่าผมสามารถให้การสนับสนุนคนอื่นได้มากขึ้นถึง 10 เท่า คุณไม่จำเป็นต้องเชื่อผม แต่ผมอยากให้คุณลองพิสูจน์ด้วยตัวคุณเอง...สวัสดีปีใหม่ครับ”

การศึกษาพบว่า **ผู้นำองค์กรในโลกปัจจุบันเครียดมากกว่าผู้นำองค์กรเมื่อ 5 ปีที่แล้ว** การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีจึงยิ่งทวีความสำคัญสำหรับผู้นำทุกระดับทุกวัยในยุคนี้

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านสุขภาพ ก็เป็นตัวเร่งให้ผู้นำทุกระดับทุกวัยให้ความสนใจกับสุขภาพ การเติบโตของธุรกิจสมาร์ทวอช นาฬิกาข้อมือที่เป็นมากกว่าบอกเวลา มาพร้อมฟังก์ชัน เก็บข้อมูลวัดการเต้นของหัวใจ วัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ ได้ออกแบบมาเพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องง่ายและสนุก

ทุกวันนี้บอกเลย ดิฉันเจอลูกค้าที่เป็นผู้บริหารระดับสูงในงานวิ่งและใน Strava แอปออกกำลังกายบ่อยกว่านัดประชุมอย่างเป็นทางการเสียอีก

ยิ่งกว่านั้น มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ออกมาเผยว่า **องค์กรใดให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพและนำเรื่องสุขภาพมาเป็นหนึ่งในกลยุทธ์และวัฒนธรรมองค์กร (Culture of Health) ถือได้ว่าองค์กรนั้นอยู่ในตำแหน่งที่ได้เปรียบทางธุรกิจในยุคนี้**

การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เน้นสุขภาพ จึงเป็นเทรนด์ที่ผู้นำ 2019 ไม่ควรพลาด **จะสร้างองค์กรที่มีสุขภาพดี ผู้นำต้องมีสุขภาพดีก่อน** ในฐานะต้นแบบ เพราะผู้นำที่แข็งแรงจะนำพาองค์กรให้แข็งแรง สร้างผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

ผู้นำ 2019 จึงเป็นผู้นำที่ใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิต ซึ่งไม่ได้แปลว่าผู้บริหารจะต้องมาอดทนอยู่บนลู่วิ่งเป็นชั่วโมง หรือ ยกเลิกปาร์ตี้สังสรรค์กับเพื่อน แต่หมายถึงการสร้างสมดุลของงานและสุขภาพ ใช้ชีวิตให้ช้าลง กินอาหารขยะให้น้อยลง ออกกำลังกายมากขึ้น กินให้ดีขึ้น

5 ขั้นตอนง่ายๆ สร้างสุขภาพที่ดีให้กับผู้นำ 2019

- 1. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน** ทำทายตัวเองสักนิดว่าปีนี้ต้องจบงานวิ่งสักงานเริ่มจาก 10 กม. หรือฮาล์ฟมาราธอน 21 กม.แรกในชีวิต
- 2. ลงมือทำ** ลงทะเบียนสมัครลงรายการวิ่ง สมัครอย่างเดียวไม่พออย่าลืมก้าวขาออกมาสัปดาห์ละ 3 กม. 5 กม. เริ่มจากวิ่งในหมู่บ้านก่อน เพราะถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ทำได้ง่ายที่สุด แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะทาง
- 3. หมั่นทบทวน** การใช้แอปติดตามการวิ่งช่วยให้เราทบทวนตัวเองได้ง่ายขึ้น วิ่งเร็วไปหรือช้าไป หัวใจผิดปกติ คราวหน้าจะวิ่งอย่างไรวางแผนการกินอย่างไรให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้คุณอาจหาข้อมูลเพิ่มเติมผ่านหนังสือหรือติดตามแฟนเพจวิ่งต่างๆ
- 4. ทำจนเป็นนิสัย** ในแต่ละวันมีข้อแม้มากมายที่ทำให้เราหยุดซ้อม เช่น งานยุ่ง ฝนตก ติดประชุม อย่าปล่อยให้ข้ออ้างเหล่านี้มาทำให้เราไม่พร้อมที่จะทำพฤติกรรมใหม่ หากมุ่งมั่นผ่านจุดนี้ไปได้วันใดก็ตามที่คุณเริ่มรู้สึกว่าการวิ่งไม่ได้ออกไปซ้อมวิ่งมันจะหยุดหดหู่เหมือนชีวิตขาดอะไรไป และเริ่มสนุกกับการวิ่ง เมื่อนั้นแปลว่าพฤติกรรมใหม่นี้กลายเป็นนิสัยใหม่ของคุณไปแล้ว
- 5. ขยายความสำเร็จ** เมื่อจบระยะฮาล์ฟมาราธอนได้ตามเป้าที่ตั้งไว้ ก็ขยายไปตั้งเป้าที่ท้าทายขึ้นในปีหน้า เช่นรายการฟูลมาราธอน 42 กม. ต่อไป